

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة سوران  
كلية التربية .سكول التربية الرياضية

# مفردات مادة الجمناستك للسنة الدراسية 2014 – 2015 المرحلة الثالثة

اسم المدرس : منيب صبحي شهاب البناء

اللقب العلمي: مدرس

البريد الالكتروني : [munib78@yahoo.com](mailto:munib78@yahoo.com)

[munib.shahab@soran.edu.iq](mailto:munib.shahab@soran.edu.iq)

الخططة السنوية

الجمناستك						اسم الدرس	
إعداد مدرس التربية الرياضية و تعليم وإيصال نص القانون الدولي للجمباز الى الطلاب						الهدف العام للدرس	
مفردات نظرية + مفردات عملية						وصف الدرس	
- القانون الدولي الجديد للجمباز						المصادر	
المجموع	النهائي		الفصل الثاني		الفصل الاول		تقسيم الدرجات
	عملي	نظري	عملي	نظري	عملي	نظري	
100	40	20	10	10	10	10	



الاسبوع	مفردات المنهج	الملاحظات
١	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١ والمادة ٢ . العملي. بساط الحركات الأرضية . إعادة للسلاسل الحركية و أنواع الدرجات	
٢	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ٣ والمادة ٤ . العملي. بساط الحركات الأرضية . مهارة الغطس	
٣	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ٥ والمادة ٦ . العملي. بساط الحركات الأرضية .مهارة الوقوف على اليدين	
٤	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ٧ والمادة ٨ . العملي. بساط الحركات الأرضية . الميزان الامامي والجانبى	
٥	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ٩ والمادة ١٠ . العملي. بساط الحركات الأرضية . السلاسل الحركية على جهاز بساط الحركات الارضى	
٦	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١١ والمادة ١٢ . العملي. - التعلق والتعلق المقلوب على جهاز الحلق	
٧	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١٣ والمادة ١٤ . العملي. الكب على جهاز الحلق	
٨	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١٥ والمادة ١٦ . العملي. القفز ضما على منصة القفز.	
٩	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١٧ والمادة ١٨ . العملي. القفز فتحا على جهاز القفز .	
١٠	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -المادة ١٩ والمادة ٢٠ . العملي. إعادة لمهارتي القفز ضما و فتحا.	
١١	النظري . مواد القانون الدولي للجمناستك -امتحان نظري ١٠% العملي. إعادة لكل المهارات .	
١٢	<b>إمتحان نظري وعملي الفصل الاول</b>	
١٣	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٢١ والمادة ٢٢ العملي .الاستناد الامامي والاستناد الخلفي على جهاز حصان المقابض	
١٤	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٢٣ والمادة ٢٤ العملي .الدخول والخروج للساقين على جهاز حصان المقابض	
١٥	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٢٤ والمادة ٢٥ و٢٦ العملي .الهبوط على جهاز حصان المقابض	
١٦	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٢٧ والمادة ٢٨ والدة ٢٩ العملي .الاستناد على اليدين والاكثاف على جهاز المتوازي	
١٧	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٣٠ والمادة ٣١ و المادة ٣٢ العملي .المرجحة والهبوط على جهاز المتوازي	
١٨	النظري .مواد القانون الدولي للجمناستك .المادة ٣٣ والمادة ٣٤ والمادة ٣٥ العملي . -المرجحة الأمامية والخلفية من التعلق على الإبطين على جهاز المتوازي	

١٩	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . المادة ٣٦ و المادة ٣٧ و المادة ٣٨ العملي . مهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي
٢٠	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . المادة ٣٩ و المادة ٤٠ و المادة ٤١ العملي . وقوف على الأكتاف من المرجحة على جهاز المتوازي
٢١	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك - امتحان نظري ١٠% العملي . إعادة لكل المهارات على جهاز المتوازي
٢٢	<b>- إمتحان نظري وعملي الفصل الثاني</b>
٢٣	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . المادة ٤٢ و المادة ٤٣ و المادة ٤٤ العملي . مهارة الإرتكاز أمامي - خلفي - سرجي على جهاز حسان الحلق
٢٤	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . المادة ٤٥ و المادة ٤٦ و المادة ٤٧ العملي . تدوير رجل اليمين ثم اليسار على جهاز الحلق
٢٥	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . المادة ٤٨ و المادة ٤٩ العملي . مهارة الكارتويل على جهاز الحركات الارضية
٢٦	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . إعادة للقانون من المدة ١-٢٩ العملي . مهارة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية
٢٧	النظري . مواد القانون الدولي للجناستك . إعادة من المادة ٣٠ - ٤٩ العملي . مهارة قفزة اليبدين الامامية على جهاز بساط الحركات الارضية
٢٨	<b>-الإمتحان النظري</b>
٢٩	<b>-الإمتحان العملي</b>
٣٠	<b>-الامتحان النهائي .</b>